

Faszien-Yoga für ein starkes Bindegewebe und mehr Flexibilität

Kursnummer 252A235283

Beginn Samstag, 13.12.2025, 14:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

Lehrkraft MA Barbara Buggisch

Kursentgelt 21,00 €

Faszien-Yoga verbindet Faszientraining mit Yogaelementen. Durch dauerhaften Stress, zu wenig Bewegung oder zu starke sowie ungünstige körperliche Belastung können die Faszien in unserem Körper ihre Elastizität verlieren und verkürzen. Genau diesen Problemen wirkt das Faszien-Yoga entgegen. Die Bewegungsabfolgen, das Dehnen, Schwingen und Federn beugen Beschwerden vor und halten die Beweglichkeit des Bindegewebes aufrecht.

Das Seminar ist sowohl für weniger Aktive als auch für Sportler*innen geeignet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll), warme Socken und evtl. Getränke mit; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

13.12.2025 14:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)